

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS MACHADO SANTIAGO SILVA

**MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE PILATES: Estudo baseado na
Teoria da Autodeterminação**

Florianópolis

2018

Lucas Machado Santiago Silva

**MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE PILATES: Estudo baseado na
Teoria da Autodeterminação**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em
Educação Física – Bacharelado do Centro de Desportos
da Universidade Federal de Santa Catarina como
requisito para obtenção do Título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Tânia R. Bertoldo Benedetti

Coorientadora: Profa. Me Paula Sandreschi

Florianópolis

2018

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Silva, Lucas Machado Santiago

Motivação de praticantes de Pilates : Estudo baseado na Teoria da Autodeterminação / Lucas Machado Santiago Silva ; orientador, Tânia R. Bertoldo Benedetti, coorientador, Paula Sandreschi, 2018.

46 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2018.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Atividade Física. 3. Motivação. 4. Método Pilates. 5. Atividade Motora. I. Benedetti, Tânia R. Bertoldo . II. Sandreschi, Paula. III. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Educação Física. IV. Título.

Lucas Machado Santiago Silva

MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE PILATES: Estudo baseado na Teoria da Autodeterminação

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 10,0

Florianópolis, 21 de novembro de 2018.


Banca Examinadora:



Profa. Dra. Tânia Rosane Bertoldo Benedeti
Orientadora
Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC



Profa. Me. Paula Sandreschi
Coorientadora
Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC



Prof. Dr. Thiago Sousa Matias
Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC



Profa. Me. Sofia Wolker Manta
Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC

Este trabalho é dedicado à minha Mãe, pelo apoio fundamental em toda a minha caminhada.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho de pesquisa é para mim um marco no fechamento de um ciclo, deste curso de graduação em Educação Física – Bacharelado. Diversas pessoas contribuíram nesta trajetória para eu chegar até aqui.

Meu sentimento de gratidão aos meus pais, Jussara e Ives que me trouxeram a este mundo, me dando apoio, amor e instrução na vida. À minha tia (minha segunda mãe) Iara, por estar sempre por perto colaborando. À Luciana, minha irmã, por ser uma referência em tantos aspectos. A todos os meus familiares, por serem uma das bases de construção do meu ser.

Agradeço à minha companheira Gêssia, por estar ao meu lado me incentivando a seguir em frente e me aperfeiçoar sempre. Grato pelo amor e parceria.

Agradeço à Orientação de minha professora Tânia R. Bertoldo Benedetti, em especial minha Co-orientadora Paula Sandreschi, pela dedicação em me auxiliar na construção deste trabalho, a participação de vocês foi fundamental.

Meu agradecimento à Franciele Barreira, Gerd Krieck e Leandro Penna por abrirem espaço para a realização deste estudo e pela transmissão do conhecimento prático profissional.

Agradeço aos meus colegas de curso por compartilhar dos momentos de formação, em especial Vinicius e Cainã por estarmos concluindo este ciclo juntos.

Agradeço a todos os professores que dedicaram boa vontade e disposição para ensinar e compartilhar do conhecimento necessário para chegar até aqui.

Agradeço aos meus irmãos de caminhada espiritual que diversas vezes contribuíram direta ou indiretamente para minha formação profissional. Ao Mestre Gabriel pela orientação de vida.

Agradeço à Universidade Federal de Santa Catarina pela educação e estrutura de qualidade, servindo de base para o meu futuro e de tantas outras pessoas.

*“A satisfação reside no esforço, não no resultado obtido.
O esforço total é a plena vitória.”*

Mahatma Gandhi

RESUMO

Este estudo foi baseado na Teoria da Autodeterminação (TAD) com o objetivo de compreender os fatores associados à motivação de praticantes do método Pilates de três estúdios de Florianópolis – Santa Catarina. Foram utilizados os questionários *Motives to Physical Activity Measure – Revised* (MPAM-R) e *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), em versões validadas para o português, como instrumentos para identificar os fatores de motivação e o nível de atividade física respectivamente, o perfil dos praticantes foi verificado por meio de uma anamnese. As variáveis de motivação analisadas foram: *Prazer*; *Competência*; *Aparência*; *Saúde* e; *Social*. Os critérios para participação no estudo foram ter mais de dezoito anos e estar regularmente matriculado em um dos três estúdios investigados na pesquisa. A amostra foi composta por 63 praticantes com média de idade de 46,6 anos, maioria mulheres - 69,8%. A amostra apresentou alta escolaridade, 60,3% pós-graduados e 33,4% com ensino superior completo. Os principais resultados encontrados foram: maior motivação pelas dimensões “*Saúde*” e “*Prazer*”, respectivamente. Diferenças estatisticamente significantes apontaram para maiores motivações em mulheres para “*Saúde*” e “*Prazer*” quando comparado com homens. Participantes com até um ano de prática apresentaram maior motivação pela dimensão “*Prazer*” e participantes sem doenças crônicas foram mais motivados pela dimensão “*Social*”. Os indivíduos aqui investigados apresentam níveis autodeterminados de motivação para a prática do Método Pilates.

Palavras-chave: Motivação. Método Pilates. Atividade Motora.

ABSTRACT

This study was based on the Self - Determination Theory (SDT) in order to understand the factors associated with the motivation of Pilates practitioners from three studios in Florianópolis – Santa Catarina. We used the Motives to Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R) and International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) questionnaires, in portuguese validated versions, as tools to identify the motivation factors and the physical activity levels respectively, the profile of the practitioners was verified by means of an anamnesis. The motivation variables analyzed were: *Enjoyment*; *Competence*; *Appearance*; *Fitness* and; *Social*. The criteria for participation in the study were that the participants were over eighteen years old and regularly enrolled in one of the three studios investigated in the study. The sample consisted of 63 practitioners with mean age of 46,6 years, mostly women – 69,8%. The sample had a high level of education, 60,3% post-graduate and 33,4% with complete higher education. The main results were: greater motivation for the dimensions "*Health*" and "*Enjoyment*", respectively. Statistically significant differences pointed to greater motivations in women for "*Health*" and "*Enjoyment*" when compared to men. Students with up to one year of practice presented greater motivation for the dimension "*Enjoyment*" and students without chronic diseases were more motivated by the "*Social*" dimension. The individuals investigated herein present self-determined levels of motivation for the practice of the Pilates Method.

Keywords: Motivation. Pilates Method. Motor Activity.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
1.1	CONTEXTUALIZAÇÃO	10
1.2	JUSTIFICATIVA	11
1.3	OBJETIVOS	12
1.3.1	Objetivo geral.....	12
1.3.2	Objetivos específicos.....	12
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.1	ATIVIDADE FÍSICA	13
2.1.1	Método Pilates.....	13
2.2	MOTIVAÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS	14
2.2.1	Teoria da Autodeterminação (TAD).....	15
3	MÉTODO.....	18
3.1	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	18
3.2	POPULAÇÃO E AMOSTRA	18
3.3	INSTRUMENTOS DE PESQUISA.....	18
3.4	PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	19
3.5	ANÁLISE DOS DADOS	20
4	RESULTADOS	21
5	DISCUSSÃO	25
6	CONCLUSÃO.....	30
	REFERÊNCIAS	31
	APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	35
	APÊNDICE B – ANAMNESE.....	38
	APÊNDICE C – CARTA DE ANUÊNCIA	40
	ANEXO A - MEDIDA DE MOTIVAÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA – REVISADA (MMAF-R)	41
	ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	43

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO

A prática regular de atividade física é preconizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011) como um dos fatores que favorecem a saúde e a qualidade de vida, minimizando os riscos de doenças crônicas decorrentes de sedentarismo ou inatividade física como obesidade, doenças cardiovasculares e metabólicas (EKELUND et al., 2016). No Brasil, segundo dados de 2016, apenas 37,6% da população atinge os níveis mínimos semanais de 150 minutos de atividade física moderada (BRASIL, 2016), recomendados para a manutenção dos níveis de saúde (CHODZKO-ZAJKO et al., 2009).

Uma alternativa para minimizar a prática insuficiente de atividade física é o Método Pilates (MP) que vem crescendo em número de adeptos no Brasil e no mundo. O MP foi criado no período da primeira Guerra Mundial pelo alemão Joseph Hubertus Pilates e inicialmente denominado de “Contrologia” (LATEY, 2001).

Alguns estudos (JOHNSON et al., 2006; CALDWELL et al., 2007) observaram que o MP é adequado à todas as idades, todos os tipos corporais e níveis de condicionamento devido às possibilidades de adaptações em seus exercícios. Além disso, evidências apontam que o MP pode atuar no tratamento e prevenção de doenças crônicas como a lombalgia (BYRNES et al., 2017; LOPES et al., 2017; MIYAMOTO et al., 2013; PATTI et al., 2015; WELLS et al., 2013).

Apesar de consolidadas as informações sobre os benefícios da atividade física regular, se faz necessário compreender os motivos pelos quais a população tende a engajar-se em uma ou outra atividade, apresentando maiores níveis de motivação para ingressar e permanecer na prática. O conhecimento destes motivos pode contribuir para elaborar estratégias na promoção de saúde e qualidade de vida.

A Teoria da Autodeterminação (TAD) busca compreender no campo da psicologia os tipos e nível da motivação para uma determinada prática (DECI; RYAN, 1985). Os indivíduos podem ser mais automotivados quando estão satisfeitos em suas necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e sociabilidade (MCDONOUGH; CROCKER, 2007). A natureza da atividade realizada influencia na motivação quanto à necessidade básica a ser satisfeita pelo praticante (VALLERAND, 2000), cabe aqui investigar

a motivação dos praticantes do MP, bem como seu perfil, pois cada indivíduo tem necessidades diferentes de acordo com sua condição de vida e personalidade.

Há na literatura poucos estudos evidenciando a motivação de praticantes do MP baseados na TAD, um deles é o de Dantas e colaboradores (2015) que investigaram apenas em uma amostra com praticantes idosos.

1.2 JUSTIFICATIVA

Desde a minha infância fui uma criança fisicamente ativa, subia em árvores, corria atrás de bola, andava de bicicleta. Tive a oportunidade de praticar algumas modalidades: futebol, surf, tênis, basquete, voleibol, natação, entre outras. Em 2015 conheci o MP e encontrei uma modalidade quase que universal, pelas possibilidades de adaptação de seus exercícios aos diferentes condicionamentos de indivíduos. Este foi um fato que me motivou a estudar um método aplicável amplamente, resultando em numerosos benefícios. Mas ainda me ficaram perguntas: diante da crescente popularidade do MP e de tantos benefícios comprovados, como o Método é visto pelos seus praticantes? Qual a motivação dos praticantes pela prática?

O estudo é direcionado no sentido de reunir informações baseadas na Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 1985) relacionadas com o perfil dos praticantes de uma modalidade específica realizada nos momentos de lazer e auxiliar na promoção de um estilo de vida ativo e saudável.

Ele poderá contribuir com dados para facilitar a escolha de instrutores do Método Pilates na sua formação e para os gestores terem informações úteis na elaboração de estratégias de administração e desenvolvimento da aderência dos praticantes (GONÇALVES et al., 2015).

Há poucos estudos na literatura associando a prática do MP aos fatores de motivação baseados na Teoria da Autodeterminação. Dantas e colaboradores (2015) utilizaram esta teoria para avaliar um grupo de idosos praticantes do método. Mas não se sabe se essas informações coletadas são extensíveis a outras faixas etárias. O presente estudo pode contribuir para preencher uma lacuna existente na literatura.

O estudo da motivação pode contribuir no desenvolvimento de estratégias para mudança de comportamento e promoção de saúde baseado em um estilo de vida ativo. O âmbito do MP recebe enfoque por estar em crescente popularização e oferecendo diversos benefícios à saúde (TOLNAI et al., 2016).

Meu interesse nesta pesquisa é motivado pela minha experiência de trabalho no MP, pela qual busco aprofundar meu conhecimento na área. Quero conhecer o perfil dos praticantes e compreender porque estão lá, fazendo o que fazem, diante de tantas outras atividades físicas e métodos existentes atualmente. Neste sentido ampliar minha visão profissional e auxiliar no conhecimento acadêmico na área de atividade física e motivação.

Apesar de o avanço tecnológico ter facilitado a difusão das informações e divulgação dos benefícios da atividade física, grande parte da população ainda não pratica os níveis mínimos recomendados para manutenção da saúde.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo geral

Analisar a motivação dos praticantes do Método Pilates com base os pressupostos da Teoria da Autodeterminação.

1.3.2 Objetivos específicos

- a) Identificar o perfil sociodemográfico e de saúde de praticantes do Método Pilates;
- b) Identificar as dimensões de motivação prevalentes para a prática do Método Pilates;
- c) Identificar os processos reguladores da motivação para a prática do Método Pilates.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ATIVIDADE FÍSICA

O conceito de Atividade Física (AF) é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em um gasto energético acima dos níveis de repouso (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985). A AF tem sido recomendada como um dos pilares da saúde e bem estar, gerando também diversos benefícios como melhoras metabólicas, efeitos terapêuticos, efeitos cognitivos e psicossociais e também melhoras nas medidas antropométricas como manutenção ou incremento da massa muscular, controle ou diminuição da gordura corporal, além de outros (MATSUDO, 2009). Dentro da AF há o conceito de Exercício Físico, que é uma atividade planejada, sistematizada, e orientada para a manutenção ou melhora das valências físicas (DE MATTOS; NEIRA, 2009). Existem diversos métodos sistemáticos de exercícios físicos para se atingir melhora no nível de condicionamento físico, dentre estes, aqui foi estudado o Método Pilates.

2.1.1 Método Pilates

O Método Pilates (MP) foi criado por Joseph Hubertus Pilates no final da década de 1920 em Nova York, EUA (LATEY, 2001). Constitui-se de exercícios e movimentos oriundos de outros esportes e filosofias como ginástica, artes marciais, yoga e dança, decorrentes das vivências de Joseph ao longo de sua vida (LATEY, 2001). Possui seis princípios que norteiam sua prática: respiração, concentração, centralização, precisão, controle e fluidez (LATEY; 2001; WELLS et al., 2012). Seus exercícios podem ser praticados no solo (mat Pilates) utilizando como resistência o peso do próprio corpo, ou em equipamentos próprios desenvolvidos pelo seu fundador, baseados em um sistema de molas para aumentar ou diminuir a dificuldade (LATEY, 2001; QUEIROZ et al., 2010). Originalmente o método foi denominado *Contrologia* e tendo como conceito “desenvolver o corpo uniformemente, corrigir posturas erradas, restaurar a vitalidade física, revigorar a mente e elevar o espírito” (PILATES; MILLER, 1998).

Os objetivos mais observados em seus praticantes são o condicionamento físico (SACCO et al, 2006) e há uma crescente popularidade na procura do método para fins de reabilitação (BYRNES et al., 2017).

Dentre seus benefícios físicos há na literatura evidências de aumento de força e resistência muscular, aumento da flexibilidade, melhora do equilíbrio (KLOUBEC, 2011), além de aptidão cardiorrespiratória, aptidão neuromotora e composição corporal (GARBER et al., 2011), desde que o método seja aplicado corretamente pelos instrutores. Estudos apontam que o MP pode auxiliar na redução de dores em mulheres gestantes (OKTAVIANI, 2017) e fortalecimento da musculatura do *core* (CRITCHLEY et al., 2011; PHROMPAET, 2011).

Há também benefícios evidentes quanto a aspectos psicológicos, como melhora da qualidade do sono e de percepção de bem-estar em estudantes universitários, adultos e idosos praticantes do MP (BULLO et al., 2015; CALDWELL et al., 2008; LEOPOLDINO et al., 2013; GARCÍA-SOIDÁN, et al., 2014). Os benefícios ofertados pelo método estão de acordo com o que preconiza o Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) (2011) em sua recomendação de exercícios cardiorrespiratórios, resistência, flexibilidade e treinamento neuromotor para a manutenção dos níveis de saúde e condicionamento.

Diante de tantos benefícios apresentados, cabe compreender quais são os objetivos dos próprios praticantes e qual é a forma de motivação para a prática dos exercícios.

2.2 MOTIVAÇÃO E EXERCÍCIOS FÍSICOS

No contexto da prática de exercícios físicos, pode-se compreender que a base para a autodeterminação dos indivíduos está relacionada com a satisfação de suas necessidades psicológicas, três delas são essenciais para atender à tendência natural de crescimento e integração pessoal, ao desenvolvimento social e ao bem-estar: competência, relacionamentos e autonomia (RYAN; DECI, 2000).

Quando o indivíduo consegue realizar uma tarefa ou desafio de forma eficaz e integrado com o ambiente ele poderá satisfazer a sua necessidade de competência (DECI; RYAN, 1991). A necessidade de satisfação nos relacionamentos é essencial para o desenvolvimento emocional, e pode ser encontrada quando indivíduos se conectam autenticamente com outros (DECI; RYAN, 1991). A autonomia é encontrada quando o comportamento se origina da agência do próprio indivíduo (DECI; RYAN, 1991).

Na medida em que são satisfeitas estas três necessidades psicológicas básicas, há segundo a Teoria da Autodeterminação, diferentes níveis expressos de motivação seguindo uma crescente (RYAN; DECI, 2000).

2.2.1 Teoria da Autodeterminação (TAD)

A Teoria da Autodeterminação foi desenvolvida para responder por que uma parcela da população é mais automotivada que outras, apresentando comportamentos mais enérgicos, vitais e em busca de aprendizado e bem-estar, enquanto que outra parte demonstra atitudes contrárias como apatia e falta de interesse em suas atividades (RYAN; DECI, 2000).

De acordo com Ryan e Deci (2000) os contextos sociais podem catalisar diferentes formas de motivação, resultando em pessoas mais energizadas, automotivadas e integradas a certos contextos e domínios do que em outros, e a forma como isto acontece também pode variar de acordo com cada indivíduo.

A motivação intrínseca conduz o indivíduo a desempenhar uma tarefa pelo prazer que a própria tarefa proporciona, já a motivação extrínseca pode ser internamente regulada para se atingir um determinado resultado, ou seja, realiza-se a tarefa como um meio e não um fim em si. Há evidências na literatura de que indivíduos motivados intrinsecamente tendem a permanecer na prática do exercício físico (RYAN et al., 1997).

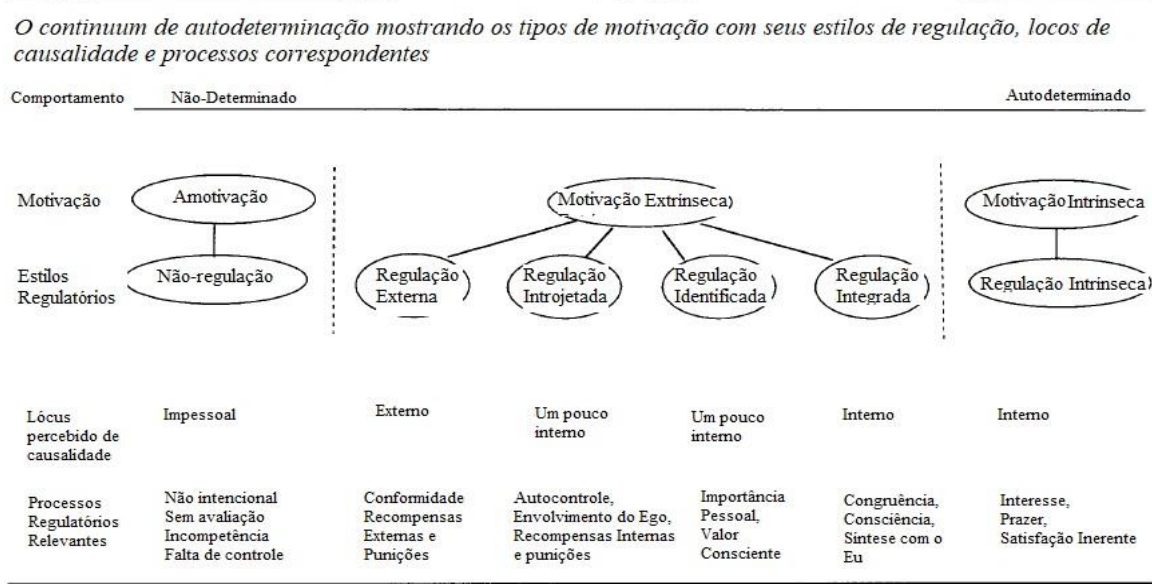
A motivação intrínseca pode ser compreendida como uma tendência natural e inata do ser humano em buscar desafios, explorar, exercitar suas capacidades e aprender. Este comportamento reflete uma inclinação natural de interesse espontâneo por novos conhecimentos e realizações. Abordagens com o foco em incentivar a sua autonomia tendem a gerar um aumento da motivação intrínseca e atitudes controladoras tendem a diminuí-la, como por exemplo, atividades conduzidas por ordens, sem oportunidades mínimas de escolha por quem pratica. Experimentos de *feedbacks* positivos na realização de tarefas também apresentaram resultados de fortalecimento da motivação intrínseca, desde que o indivíduo sinta ser o autor de seu próprio comportamento, aumentando assim sua percepção de competência na tarefa realizada. Ambientes sociais e relacionamentos aonde há sensação de segurança podem contribuir para o desenvolvimento da motivação intrínseca, tais comportamentos automotivados são também observados em contextos de isolamento, porém tal necessidade quando bem satisfeita desde a infância e ao longo da vida tendem a ser um fator de contribuição (RYAN; DECI, 2000). Em atividades realizadas sem a automotivação espontânea é preciso compreender os fatores de motivação extrínsecos.

A sensação de satisfação nos relacionamentos também pode determinar um tipo de motivação para realizar uma tarefa sem que o interesse parta do próprio indivíduo. Atitudes que são aceitas por pessoas com as quais se tem proximidade ou ligação afetiva tendem a ser internalizadas em si, mas ainda assim são consideradas motivações extrínsecas (RYAN;

DECI, 2000). Grande parte das atitudes das pessoas após a infância não é intrinsecamente motivado, isto ocorre pelas responsabilidades da vida adulta e pelas pressões sociais (RYAN; DECI, 2000). Isto demonstra que motivações intrínsecas geram autenticidade e espontaneidade, motivações extrínsecas por vezes podem ser refletidas por atitudes que agradem a outras pessoas e circunstâncias.

Dentro do *continuum* (Figura 1) proposto pela Teoria da Autodeterminação é possível compreender melhor os processos regulatórios e lócus de causalidade da motivação.

Figura 1: O *continuum* da Autodeterminação mostrando os tipos de motivação com seus estilos regulatórios, lócus de causalidade e processos correspondentes.



(RYAN; DECI, 2000, p. 72, tradução do autor)

No sentido oposto da motivação intrínseca está a amotivação que é caracterizada pelo desinteresse ou não percepção de valor ou sentido na tarefa realizada (RYAN; DECI, 2000).

A motivação extrínseca pode ser subdividida em quatro tipos de regulações: externa; introjetada; identificada e; integrada. A *regulação externa* é a causa de comportamentos de menor autonomia, as tarefas são realizadas para atender alguma demanda externa motivada por ameaças ou recompensas. Quando um indivíduo aceita um tipo de regulação, mas não completamente como seu, esta é chamada de *regulação introjetada*. Neste tipo há envolvimento do ego na ação, para sustentar ou satisfazer a necessidade de valor pessoal. No crescente deste *continuum* há a *regulação identificada*, na qual o indivíduo se apropria em parte de um determinado comportamento de forma consciente, valorizando tal atitude como pessoal ainda que a origem seja extrínseca. A forma mais autorregulada de motivação

extrínseca é a *regulação integrada*, aqui é encontrada a assimilação de um comportamento com os próprios valores e necessidades pessoais. Apesar da grande semelhança com a motivação intrínseca a regulação integrada ainda é considerada motivação extrínseca pelo fato de se buscar resultados por meio de um comportamento e não pelo prazer de realizar a tarefa em si (RYAN; DECI, 2000).

Há aqui, portanto uma espécie de escada crescente, em que o indivíduo experimenta maior autonomia na medida em que internaliza em si as regulações advindas extrinsecamente, (RYAN; DECI, 2000). O tempo de prática em uma tarefa pode alterar a percepção das necessidades básicas como, por exemplo, competência, resultando em aumento da regulação interna, tornando o indivíduo mais autodeterminado à realiza-la (WILSON et al., 2003).

Os pressupostos da Teoria da Autodeterminação podem ser aplicados em diversos contextos, dentre eles o de prática de atividades e exercícios físicos (DECI; KOESTNER; RYAN, 1999). Os ambientes diferenciam-se entre si gerando indivíduos mais ou menos motivados, de acordo com a atividade realizada e o perfil de quem pratica, pois cada pessoa responde de maneira diferente em função de sua individualidade.

3 MÉTODO

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

Foi realizado um estudo de corte transversal de natureza aplicada (GIL, 2010), descritiva e quantitativa (SANTOS; MORETTI-PIRES, 2011).

3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi composta por praticantes do MP de três estúdios em que o pesquisador realiza estágio em Florianópolis – SC, na região próxima à UFSC, nos bairros Córrego Grande, Pantanal e Itacorubi.

A técnica de amostragem foi do tipo não probabilística, ou seja, por conveniência (OLIVEIRA, 2001), pela facilidade de acesso aos locais.

Foi adotado como critério de inclusão na pesquisa ter 18 anos ou mais e estar regularmente matriculado em um dos três estúdios de Pilates investigados no estudo.

Os participantes que se enquadraram nos critérios da amostra foram convidados a participar do estudo e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A).

3.3 INSTRUMENTOS DE PESQUISA

Os perfis sociodemográfico e de saúde dos praticantes foram identificados por meio de uma Anamnese (Apêndice B) com perguntas acerca do nível de instrução, idade, sexo, uso de bebidas alcóolicas, tabagismo, uso de medicamentos, doenças e dores crônicas, histórico de lesões e prática de atividade física anterior. Aqui foi inserida uma pergunta aberta: ***“Qual o seu motivo de ingresso no Pilates?”***, com o objetivo de proporcionar maior liberdade de resposta quanto à motivação na adesão à prática.

Para a coleta dos dados referentes às dimensões da motivação foi utilizado o questionário *Motives to Physical Activity Measure – Revised* (MPAM-R) que tem seu pressuposto baseado na Teoria da Autodeterminação. Este instrumento foi adaptado e validado para o Brasil em 2010 por Gonçalves e Alchieri (2010), porém seus índices psicométricos não foram aceitáveis de acordo com Albuquerque et al. (2017) e por isso, os pesquisadores realizaram uma revisão da adaptação e validação além de proporem uma forma

de calcular os escores provenientes do instrumento. Dessa forma, para o presente estudo, foi utilizado o instrumento conforme recomendado por Albuquerque et al. (2017) (Anexo A). O instrumento é composto por 26 itens divididos em cinco dimensões: *Prazer*; *Competência*; *Aparência*; *Saúde* e; *Social*.

Os escores provenientes das dimensões que compõem a MPAM-R, variáveis dependentes, foram calculados utilizando pesos diferentes para cada item de acordo com o proposto por Albuquerque et al. (2017).

- **Prazer** = $[(Q2*0,18) + (Q7*0,18) + (Q11*0,12) + (Q18*0,06) + (Q22*0,16) + (Q26*0,12) + (Q29*0,18)]$;
- **Competência** = $[(Q3*0,26) + (Q4*0,14) + (Q9*0,30) + (Q14*0,30)]$;
- **Aparência** = $[(Q5*0,13) + (Q10*0,19) + (Q17*0,21) + (Q20*0,19) + (Q24*0,13) + (Q27*0,15)]$;
- **Saúde** = $[(Q13*0,18) + (Q16*0,27) + (Q19*0,27) + (Q23*0,28)]$;
- **Social** = $[(Q6*0,19) + (Q15*0,20) + (Q21*0,22) + Q28*0,16) + (Q30*0,23)]$

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da UFSC, sob o número de parecer 2.899.696 e CAAE 92633218.9.0000.0121 (Anexo B). Os proprietários dos estúdios de Pilates foram contatados para a realização do estudo no local e concederam a autorização por escrito (Apêndice C).

Com base nas fichas dos alunos, foi realizado um levantamento de quantos participantes atendem aos critérios de inclusão no estudo. Os alunos que aceitaram foram convidados a participar da pesquisa e instruídos sobre os procedimentos, possíveis riscos e benefícios e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de sua participação (Anexo x).

Os questionários foram respondidos individualmente antes ou após as aulas agendadas pelos alunos. O tempo para resposta foi em torno de 20 a 30 minutos. A ordem de aplicação foi: 1 – Anamnese; 2 – MMAF (versão traduzida para o português do questionário MPAM-R). Os dados informados foram tratados em caráter sigiloso. A coleta das informações foi realizada no período de agosto a setembro de 2018.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

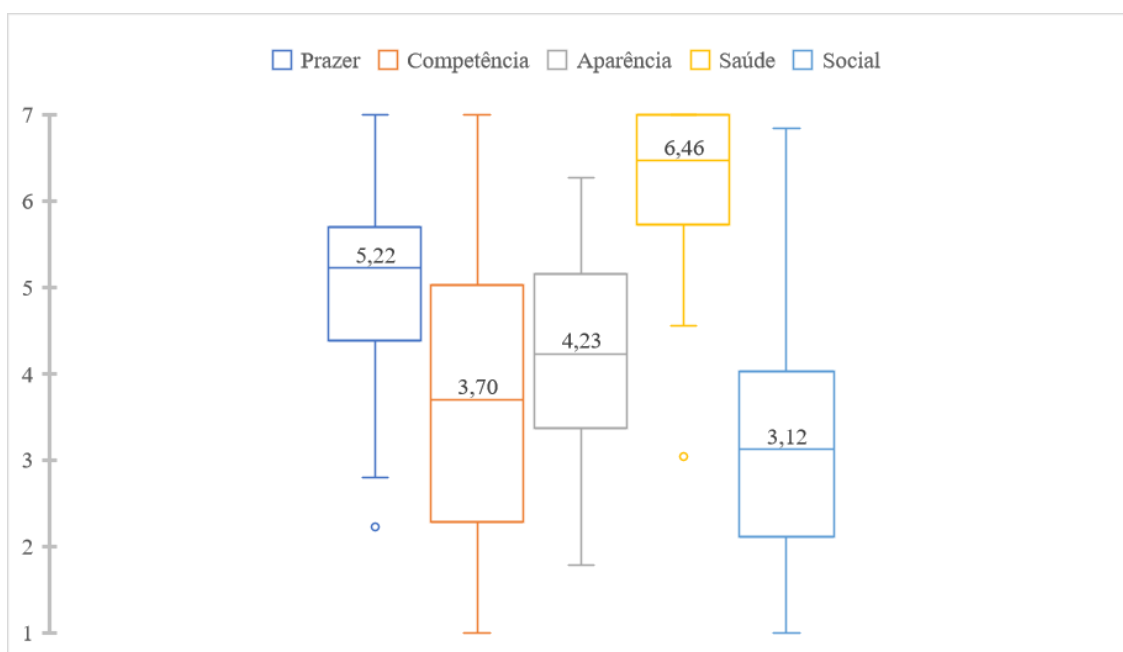
Posteriormente, foi calculada a média e desvio padrão dos escores dos participantes por dimensão. As variáveis independentes “faixa etária”, “sexo”, “IMC”, “prática de AF além do Pilates”, “companhia para a prática”, “tempo de prática”, “histórico de lesão” e “ocorrência de doença crônica” foram analisadas por meio de estatística descritiva (frequência absoluta e relativa). A categoria “*faixa etária*” foi dividida em “Adulto jovem” (18 a 39 anos), “Meia idade” (de 40 a 59 anos), e “Idosos” (60 anos ou mais). A categoria “*IMC*” foi dividida em “baixo peso” (18,5 kg/m²), “eutrófico” (entre 18,5 e 24,9 kg/m²), “sobrepeso” (entre 25 e 29,9 kg/m²) e “obesidade” (≥ 30 kg/m²) (WHO, 2000).

A partir disso, foram verificadas as diferenças entre as médias dos escores para cada variável independente de acordo com as dimensões da MPAM-R. Para tanto, o teste Kolmogorov–Smirnov foi empregado para verificar a normalidade dos resíduos dos dados provenientes da variável “faixa etária” ($n > 50$) e para os dados paramétricos utilizou-se análise de variância com *post-hoc* de Tukey; para os não paramétricos, empregou-se Kruskal-Walys. Os dados das categorias das demais variáveis independentes foram testados quanto à normalidade pelo teste de Shapiro-Wilk ($n < 50$) e analisados pelo Teste t de Student para amostras independentes quando paramétricos e pelo teste U de Mann Whitney quando não paramétricos. Todas as análises foram realizadas no software estatístico IBM SPSS® versão 22 a um nível de significância de 5%.

4 RESULTADOS

Ao todo, 63 alunos aceitaram participar do estudo e responderam corretamente os questionários. A amostra foi composta por 30,2% de homens e 69,8% de mulheres. As dimensões que apresentaram maiores escores brutos de motivação foram “*Saúde*” ($6,46 \pm 0,8$) e “*Prazer*” ($5,22 \pm 1,0$) e as menores motivações foram “*Social*” ($3,12 \pm 1,3$) e “*Competência*” ($3,70 \pm 1,7$) (ver figura 2).

Figura 2 - Descrição das médias por dimensões da Teoria da Autodeterminação em praticantes do Método Pilates.



A tabela 1 apresenta os dados obtidos nas dimensões da motivação de acordo com as características dos participantes do estudo.

A distribuição conforme a faixa etária dos avaliados foi de 36,5% de adultos jovens (de 18 a 40 anos), 42,9% meia idade (de 40 a 59 anos), 20,6% de idosos (60 anos ou mais) e a média de idade total da amostra é de 46,6 anos.

As mulheres têm maiores escores para as dimensões “*Prazer*” e “*Saúde*” e isso foi estatisticamente diferente comparado aos homens. A dimensão “*Prazer*” também têm maior motivação em alunos iniciantes com até um ano de prática. Em participantes sem doenças crônicas, foi encontrada maior motivação para a dimensão “*Social*”.

Alunos que têm alguma doença crônica apresentaram menor motivação estatisticamente significativa na dimensão “*Social*”.

Tabela 1 – Dimensões da Teoria da Autodeterminação e as variáveis sócio-demográficas dos 63 praticantes do Método Pilates de três estúdios de Florianópolis, SC, em agosto/setembro de 2018.

VARIÁVEIS	f (%)	DIMENSÕES MPAM-R									
		Prazer		Competência		Aparência		Saúde		Social	
		Média (DP)	p	Média (DP)	p	Média (DP)	p	Média (DP)	p	Média (DP)	p
Faixa etária**											
Adulto jovem (18-39)	23 (36,5)	5,16 (1,04) ^a		3,63 (1,73) ^a		4,15 (1,31) ^a		6,01 (0,81)		3,28 (1,08) ^a	
Meia idade (40-59)	27 (42,9)	5,19 (0,88) ^a	0,25	3,69 (1,81) ^a	0,22	4,46 (0,94) ^a	0,32	6,42 (0,64)	0,12 ¹	2,90 (1,31) ^a	0,63
Idoso (+60)	13 (20,6)	4,66 (1,25) ^a		3,02 (1,52) ^a		3,90 (1,41) ^a		6,11 (1,13)		3,20 (1,49) ^a	
Sexo											
Masculino	19 (30,2)	4,65 (1,11)	0,03*	3,82 (1,58)	0,49 ¹	3,96 (1,22)	0,24	5,92 (0,84)	0,04¹*	2,99 (1,39)	0,63
Feminino	44 (69,8)	5,26 (0,94)		3,58 (1,81)		4,35 (1,17)		6,34 (0,81)		3,16 (1,22)	
IMC											
Eutrófico (18,5 – 24,9)	38 (60,3)	5,23 (0,88)	0,17	3,96 (1,71)	0,08	4,15 (1,34)	0,51	6,13 (0,94)	0,52 ¹	3,12 (1,14)	0,09
Sobrepeso/obesidade (≥25)	25 (39,7)	4,84 (1,20)		3,18 (1,70)		4,36 (0,94)		6,34 (0,64)		3,10 (1,47)	
Prática AF além do Pilates											
Sim	32 (50,8)	5,12 (0,96)	0,71	3,96 (1,78)	0,15	4,23 (1,27)	0,71	6,24 (0,95)	0,35 ¹	2,96 (1,28)	0,35
Não	31 (49,2)	5,02 (1,10)		3,33 (1,65)		4,17 (1,12)		6,18 (0,70)		3,26 (1,25)	
Companhia para prática											
Sim	28 (44,4)	5,20 (1,01)	0,38	3,76 (1,72)	0,67	4,06 (1,29)	0,29	6,11 (0,98)	0,71 ¹	3,29 (1,42)	0,29
Não	35 (55,6)	4,98 (1,04)		3,57 (1,77)		4,37 (1,09)		6,28 (0,70)		2,96 (1,12)	
Tempo de prática											
Até um ano	13 (20,6)	5,48 (0,66)	0,04*	3,64 (1,66)	0,98	4,38 (1,29)	0,64	6,11 (0,78)	0,41 ¹	2,71 (1,41)	0,25
Mais de um ano	50 (79,4)	4,97 (1,08)		3,65 (1,77)		4,19 (1,17)		6,24 (0,85)		3,21 (1,22)	
Histórico de lesão											
Sim	36 (57,1)	4,98 (1,01)	0,45	3,61 (1,65)	0,84	4,35 (1,23)	0,36	6,22 (0,80)	0,86 ¹	3,15 (1,25)	0,75
Não	27 (42,9)	5,82 (1,05)		3,70 (1,87)		4,07 (1,14)		6,19 (0,89)		3,04 (1,31)	
Doença crônica											
Sim	16 (25,4)	5,15 (0,95)	0,74	3,69 (1,80)	0,90	4,54 (1,11)	0,22	5,98 (1,17)	0,69 ¹	2,72 (1,51)	0,05¹*
Não	47 (74,6)	5,01 (1,06)		3,63 (1,73)		4,13 (1,21)		6,29 (0,68)		3,23 (1,61)	

Legenda: ¹ utilizado teste não paramétrico Kruskal-Wallis ou U de Mann Whitney; * diferença estatisticamente significativa; **nessa variável as médias seguidas por

letras iguais não diferem significativamente pelo teste de Tukey.

As respostas fornecidas na pergunta aberta “*Qual o seu motivo de ingresso no Pilates?*”, foram agrupadas e classificadas em seis categorias relacionadas ao “Tratamento e/ou Prevenção de Lesão e Dores” (31,5%); “Condicionamento Físico” (28,7%); “Saúde/ Bem-estar/ Qualidade de vida” (21,3%); “Postura” (7,4%); e “Recomendação Médica” (7,4%) e; “Prazer” (3,7%);

5 DISCUSSÃO

A promoção de saúde e qualidade de vida por meio de atividades físicas pode ser facilitada pelo conhecimento dos fatores de motivação dos indivíduos, contribuindo para a adesão e continuidade na prática. As principais evidências desta pesquisa apontaram motivações mais altas nas dimensões de “Saúde” e “Prazer”. As dimensões da motivação apontaram diferenças estatisticamente significantes para a dimensão “Prazer” associada às variáveis sexo feminino e tempo de prática até um ano, dimensão “Saúde” relacionada à variável sexo feminino e a dimensão “Social” associada à não possuir doença crônica. A pergunta aberta: “Qual o seu motivo de ingresso no Pilates?” apresentou maior prevalência de respostas relacionadas ao tratamento e/ou prevenção de lesão e dores.

De acordo com Ryan e colaboradores (1997) as dimensões “Prazer” e “Competência” são classificadas como fatores de motivação intrínseca, pois a prática em si é geradora de satisfação e engajamento ou aderência. As dimensões de “Saúde”, “Aparência” e “Social” são classificadas como motivação extrínseca, pois a atividade é realizada para se atingir recompensas ou resultados para além da prática.

Dentro do *continuum* da motivação (Figura 1) os comportamentos direcionados para a dimensão “Saúde”, podem ser classificados como motivação extrínseca com “regulação identificada”, na qual o indivíduo percebe a importância ou utilidade de um comportamento, ou ainda pode ser compreendido como “regulação integrada”, compreendendo a ação como importante e coerente com seus valores pessoais. Estes tipos de regulações, ainda que sejam motivações extrínsecas, apresentam aspectos de autodeterminação (BOICHÉ; SARRAZIN, 2007), e tais comportamentos podem ser tão fortemente internalizados e integrados a ponto de serem compreendidos como autônomos pela escolha dos indivíduos (MARKLAND; INGLEDEW, 2007). Pelos resultados aqui apresentados podemos observar que os praticantes percebem os benefícios do método para atingir seus objetivos.

Há na literatura evidências que a regulação identificada tem maior relação com a prática de exercícios, comparado à motivação intrínseca (BRICKELL; CHATZISARANTIS, 2007; DA SILVEIRA VIANA; ANDRADE; MATIAS, 2010; EDMUNDS; NTOUMANIS; DUDA, 2006; WILSON; RODGERS, 2004). Apesar do fato de a motivação intrínseca ser classificada como a maior automotivação, Da Silveira Viana, Andrade e Matias (2010, p.12) enfatizam que: “[...] nem sempre o prazer pela prática de um exercício físico, relacionado à

motivação intrínseca, é decisivo para a adesão, independentemente de outras regulações externas. Na sociedade atual, atividades prazerosas em alguns casos são deixadas em segundo plano em favor de obrigações escolares, profissionais, familiares etc.”. A regulação identificada ou integrada ao ser, por reconhecer o valor e necessidade da prática de um exercício físico, pode torná-lo uma prioridade na vida do indivíduo por aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida (DA SILVEIRA VIANA; ANDRADE; MATIAS, 2010).

Estes achados demonstram que os praticantes do MP são primariamente motivados extrínsecamente para a prática, com regulação identificada ou integrada. Dentre os alunos entrevistados, 81,5% afirmam ter ingressado por indicação médica ou com o objetivo de reabilitação ou melhoria de sua condição física e redução de dores, motivos que podem ser classificados como secundários ou resultantes da prática. O nível de motivação intrínseca é o mais autodeterminado para a prática de exercícios e o mais desejado de se atingir. Observamos que os processos regulatórios da motivação extrínseca, por questões prioritárias para os alunos como saúde e qualidade de vida, pode torná-los autodeterminados e permanecerem na prática ao longo do tempo. Dos praticantes entrevistados, observamos que 79% praticam por pelo menos um ano ou mais.

Quanto ao fato de mulheres apresentarem maior motivação estatisticamente significativa na dimensão “Saúde”, o estudo de Pinheiro e colaboradores (2002, p.689) corrobora estes achados afirmando que “de modo geral, as mulheres utilizam mais os serviços de saúde do que os homens. Este diferencial explica-se em parte pelas variações no perfil de necessidades de saúde entre os gêneros, incluindo-se as demandas associadas à gravidez e ao parto. Um outro fator apontado é o maior interesse das mulheres com relação à sua saúde.” A prática regular de exercícios físicos é especialmente benéfico às mulheres pela regulação hormonal e manutenção da massa óssea, assim como preparação para o período gestacional com o fortalecimento da massa muscular (JUNIOR; PLANCHE, 2016).

A motivação inicial para ingressar no método apresentou valores estatísticos significantes maiores em alunos com menos de um ano de prática e que buscaram este exercício pelo domínio do “Prazer”. Este achado pode ser compreendido pelo fato de haver pouco espaço ou liberdade para o aluno escolher exercícios ou movimentos durante a prática, toda ou quase toda a aula é conduzida por um professor. Diante das possibilidades apresentadas no primeiro ano da prática, pode haver poucas variações dos exercícios propostos ao longo dos anos seguintes, podendo gerar monotonia e diminuição da motivação.

Os alunos portadores de doenças crônicas apresentaram diferença estatisticamente significativa menor para a motivação na dimensão “*Social*”, este fato pode ser compreendido pela mudança no estilo de vida após o diagnóstico de doença, incluindo perdas nas relações sociais com amigos e familiares (TRENTINI; DA SILVA; LEIMANN, 1990). A literatura existente até o momento carece de informações sobre a motivação em pessoas portadoras de doenças crônicas baseadas na TAD.

Em respostas dadas à pergunta aberta: “*Qual o seu motivo de ingresso no Pilates?*”, podemos exemplificar tipos diferentes de motivação:

Aluno A: “*Estou ficando velho e tenho uma mulher bem exigente. Preciso compensar que não faço mais capoeira*”.

Nesta resposta observa-se que a motivação para o aluno é decorrente de um fator extrínseco com regulação externa ou introjetada, na qual o objetivo de praticar o MP é para satisfazer outra pessoa que lhe causa uma pressão externa. Deci e Flaste (1998, p. 155) apontam que:

“é sem dúvida melhor, para eles que sejam pressionados por si mesmos do que por outros, mas nossas pesquisas anteriores em outros âmbitos indicaram que é somente quando as pessoas assumem inteiramente a mudança, somente quando têm uma espécie de comprometimento relaxado, refletindo uma profunda escolha para mudar, que elas se comportarão autonomamente e terão uma grande probabilidade de ter sucesso em suas tentativas de mudança.”

Em outro caso, um aluno afirma que ingressou no Pilates motivado por:

Aluno B: “*Alongamento e fortalecimento muscular para prevenção de dores no joelho decorrentes de desgaste em ambos. Percebo um bem-estar e motivação para começar o dia com mais saúde e disposição*”.

Aqui é explicitada uma forma de motivação extrínseca, pois o Pilates é praticado com o objetivo de atingir um resultado, a redução de dores. Há uma regulação identificada dos benefícios decorrentes desta prática e também a percepção de valor integrado ao bem-estar, saúde e disposição. Regulações identificadas e integradas apresentam níveis autodeterminados

para a adesão e manutenção do comportamento (DA SILVEIRA VIANA; ANDRADE; MATIAS, 2010).

Deci e Flaste (1998, p.20) ao escreverem sobre a automotivação e compreendendo que a forma mais autodeterminada para agir deve-se originar intrinsecamente no ser, se questionaram:

“Como as pessoas em posições de superioridade, como médicos ou professores, podem motivar outras, como seus pacientes ou alunos, que estão em posições de inferioridade, uma vez que a motivação mais poderosa, que leva ao comportamento mais responsável deve vir de dentro, deve ser interna ao self das pessoas nas posições de inferioridade?”.

A chave para criar indivíduos mais automotivados é desenvolver ambientes que apoiem a autonomia (MCDONOUGH; CROCKER, 2007), gerando engajamento e fazendo com que os alunos no contexto de um estúdio de Pilates possam se sentir responsáveis por suas escolhas.

Há alunos que se sentem à vontade com o ambiente do estúdio, afirmando que “[...] *me identifiquei com o pilates porque consigo perceber bem os movimentos, alongar e o ambiente me deixa confortável*” (Aluno C). Alguns recorrem a este Método como uma alternativa às experiências anteriores, dizendo que “[...] *não gosto de academia*” (Aluno D). Segundo Da Silveira Viana, Andrade e Matias (2010, p.) de acordo os pressupostos da TAD, a postura e as atitudes de um instrutor devem construir um ambiente para que os alunos não se sintam pressionados, deixar que escolham alguns exercícios que percebam como mais prazerosos, conscientizá-los da importância da prática de exercícios, não instituir recompensas ou punições como julgamento de comportamentos (DA SILVEIRA VIANA; ANDRADE; MATIAS, 2010).

A questão psicológica também foi apontada como motivo para ingresso por um aluno (C) que ingressou no Método buscando “*melhorar saúde física e mental [...]*”, evidenciando a motivação pela prática para se atingir um objetivo além dos benefícios físicos.

Enquanto a pergunta aberta tratava da motivo inicial para o ingresso na prática, a resposta do questionário de motivação envolveu respostas com abordagem quanto a aderência

no MP. A análise das respostas da pergunta aberta apontaram para maiores regulações externas ou introjetadas, e tendendo a modificar-se para regulações mais autônomas e integradas.

Até o momento foi encontrado apenas um estudo (DANTAS et al., 2015) que investiga a motivação de praticantes de Pilates, baseado nos pressupostos da TAD, porém o questionário utilizado é o *Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física - IMPRAF* – 54, que até o momento não tem validação para a língua portuguesa e contexto brasileiro. O estudo de Dantas e colaboradores (2015) contou apenas com participantes idosos. O presente estudo teve por objetivo ampliar os conhecimentos sobre motivação na área dos exercícios físicos, em especial no contexto do MP.

6 CONCLUSÃO

O perfil dos praticantes do MP pesquisados aponta que a média de idade é de 46,6 anos, composta em sua maioria por mulheres (69,8%). O nível de escolaridade apresentou maior prevalência de alunos com pós-graduação (60,3%), seguidos de ensino superior completo (33,4%), superior incompleto (1,6%) e ensino médio completo (4,7%). Quanto ao estado civil 63,5% são casados, 17,5% solteiros, 12,7% divorciados e 6,3% viúvos. Os praticantes do MP aqui investigados demonstraram maior motivação pela dimensão “*Saúde*”, que tem regulações motivacionais internas e autodeterminadas para a prática. As mulheres apresentaram maior motivação para as dimensões “*Prazer*” e “*Saúde*” quando comparado com os homens. O “*Prazer*” é mais motivador para alunos com até um ano de prática e a dimensão “*Social*” motiva mais os alunos sem doenças crônicas.

O estudo da motivação no MP e em outras modalidades pode contribuir para desenvolver estratégias de aderência na prática, a área da Educação Física carece de mais informações sobre o engajamento nas mais diversas atividades físicas.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, Maicon R. et al. Cross-cultural adaptation and validation of the MPAM-R to Brazilian Portuguese and proposal of a new method to calculate factor scores. **Frontiers in psychology**, v. 8, p. 261, 2017.
- BOICHÉ, Julie CS; SARRAZIN, Philippe G. Self-determination of contextual motivation, inter-context dynamics and adolescents' patterns of sport participation over time. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5, p. 685-703, 2007.
- BRASIL, VIGITEL. Hábitos dos brasileiros impactam no crescimento da obesidade e aumenta prevalência de diabetes e hipertensão. 2016.
- BRICKELL, Tracey A.; CHATZISARANTIS, Nikos LD. Using self-determination theory to examine the motivational correlates and predictive utility of spontaneous exercise implementation intentions. **Psychology of Sport and exercise**, v. 8, n. 5, p. 758-770, 2007.
- BULLO, V. et al. The effects of Pilates exercise training on physical fitness and wellbeing in the elderly: a systematic review for future exercise prescription. **Preventive medicine**, v. 75, p. 1-11, 2015.
- BYRNES, Keira; WU, Ping-Jung; WHILLIER, Stephney. Is Pilates an effective rehabilitation tool? A systematic review. **Journal of bodywork and movement therapies**, 2017.
- CALDWELL, Karen et al. Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 13, n. 2, p. 155-163, 2009.
- CASPERSEN. C.J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise and physical fitness. **Public Health Reports**, p. 126-131, 1985.
- CHODZKO-ZAJKO, Wojtek J. et al. Exercise and physical activity for older adults. **Medicine & science in sports & exercise**, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.
- CRITCHLEY, Duncan J.; PIERSON, Zoe; BATTERSBY, Gemma. Effect of pilates mat exercises and conventional exercise programmes on transversus abdominis and obliquus internus abdominis activity: pilot randomised trial. **Manual therapy**, v. 16, n. 2, p. 183-189, 2011.
- DA SILVEIRA VIANA, Maick; ANDRADE, Alexandro; MATIAS, Thiago Sousa. Teoria da Autodeterminação: Aplicação no contexto dos Exercícios Físicos de adolescentes. **Pensar a Prática**, v. 13, n. 2, 2010.
- DANTAS, Ricardo et al. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 2, 2015.
- DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour. **Plenum Press**, New York. 1985.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. A motivational approach to self: Integration in personality. **Perspectives on motivation** vol. 38. p. 237-288. Lincoln, NE. 1991.

DECI, Edward L.; KOESTNER, Richard; RYAN, Richard M. A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. **Psychological bulletin**, v. 125, n. 6, p. 627, 1999.

DECI, Edward L.; FLASTE, Richard. **Por que fazemos o que fazemos: entendendo a automotivação**. Negócio, 1998.

DE MATTOS, Mauro Gomes; NEIRA, Marcos Garcia. **Educação Física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. Phorte Editora LTDA, 2009.

EDMUNDS, Jemma; NTOUMANIS, Nikos; DUDA, Joan L. A test of self-determination theory in the exercise domain. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 36, n. 9, p. 2240-2265, 2006.

EKELUND, Ulf et al. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. **The Lancet**, v. 388, n. 10051, p. 1302-1310, 2016.

GARBER, Carol Ewing et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 43, n. 7, p. 1334-1359, 2011.

GARCÍA-SOIDADÁN, J. L. et al. Does pilates exercise increase physical activity, quality of life, latency, and sleep quantity in middle-aged people?. **Perceptual and motor skills**, v. 119, n. 3, p. 838-850, 2014.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. Adaptação e validação da escala de motivação à prática de atividades físicas (MPAM-R). **Avaliação Psicológica**, v. 9, n. 1, p. 128-138, 2010.

GONÇALVES, Priscila e Silva; LIMA, Pedro Olavo de Paula. Percepção de Saúde e Qualidade de Vida: um Inquérito com Praticantes de Pilates. **Fisioterapia & Saúde Funcional**, Ceará, v. 3, n. 1, p.11-17, jun. 2014.

JOHNSON, Eric G. et al. The effects of Pilates-based exercise on dynamic balance in healthy adults. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 11, n. 3, p. 238-242, 2007.

JUNIOR, Antonio Carlos Tavares; PLANCHE, Taynara Citelli. Motivos de adesão de mulheres a prática de exercícios físicos em academias. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 8, n. 1, p. 28-32, 2016.

KLOUBEC, June. Pilates: how does it work and who needs it?. **Muscles, ligaments and tendons journal**, v. 1, n. 2, p. 61, 2011.

LATEY, Penelope. The pilates method: history and philosophy. **Journal Of Bodwork And Movement**, New York, v. 4, n. 5, p.252-257, 2001.

LEOPOLDINO, Amanda Aparecida Oliveira et al. Effect of Pilates on sleep quality and quality of life of sedentary population. **Journal of bodywork and movement therapies**, v. 17, n. 1, p. 5-10, 2013.

LOPES, Susana et al. Immediate effects of Pilates based therapeutic exercise on postural control of young individuals with non-specific low back pain: A randomized controlled trial. **Complementary therapies in medicine**, v. 34, p. 104-110, 2017.

MARKLAND, David; INGLEDEW, David K. The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 5, p. 836-853, 2007.

MATSUDO, Sandra et al. Questionário internacional De atividade física (ipaq): estupo De validade e reprodutibilidade No Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MCDONOUGH, Meghan H.; CROCKER, Peter RE. Testing self-determined motivation as a mediator of the relationship between psychological needs and affective and behavioral outcomes. **Journal of Sport and exercise Psychology**, v. 29, n. 5, p. 645-663, 2007.

MIYAMOTO, Gisela C.; COSTA, Leonardo OP; CABRAL, Cristina. Efficacy of the Pilates method for pain and disability in patients with chronic nonspecific low back pain: a systematic review with meta-analysis. **Brazilian journal of physical therapy**, v. 17, n. 6, p. 517-532, 2013.

OKTAVIANI, Ika. Pilates workouts can reduce pain in pregnant women. **Complementary therapies in clinical practice**, 2017.

ORGANIZATION, World Health. **Global recommendations on physical activity for health 18 - 64 years old**. 2011.

PATTI, Antonino et al. Effects of Pilates exercise programs in people with chronic low back pain: a systematic review. **Medicine**, v. 94, n. 4, 2015.

PILATES, Joseph Hubertus et al. **Pilates' return to life through contrology**. Presentation dynamics, 1998.

PHROMPAET, Sureeporn et al. Effects of pilates training on lumbo-pelvic stability and flexibility. **Asian Journal of sports medicine**, v. 2, n. 1, p. 16, 2011.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68, 2000.

RYAN, Richard M.. Christina, M. F., Deborah, L. S., Rubio, N., & Kennon, M. S. Intrinsic motivation and exercise adherence. **Int J Sport Psychol**, v. 28, n. 4, p. 335-354, 1997.

SACCO, Isabel CN et al. Métodos pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural-estudo de caso. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 4, p. 65-78, 2008.

SANTOS, Saray Giovana dos; MORETTI-PIRES, Rodrigo Otávio. Métodos e técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à educação física. **Florianópolis: Editora Tribo da Ilha**, 2011.

TOLNAI, Nóra et al. Physical and psychological benefits of once-a-week Pilates exercises in young sedentary women: A 10-week longitudinal study. **Physiology & Behavior**, [s.l.], v. 163, p.211-218, set. 2016.

TRENTINI, Mercedes; DA SILVA, Denise Guerreiro V.; LEIMANN, Artur Henrique. Mudanças no estilo de vida enfrentadas por pacientes em condições crônicas de saúde. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 11, n. 1, p. 18, 1990.

VALLERAND, Robert J. Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. **Psychological Inquiry**, v. 11, n. 4, p. 312-318, 2000.

QUEIROZ, Bergson C. et al. Muscle activation during four Pilates core stability exercises in quadruped position. **Archives of physical medicine and rehabilitation**, v. 91, n. 1, p. 86-92, 2010.

WELLS, Cherie; KOLT, Gregory S.; BIALOCERKOWSKI, Andrea. Defining Pilates exercise: a systematic review. **Complementary therapies in medicine**, v. 20, n. 4, p. 253-262, 2012.

WELLS, Cherie et al. Effectiveness of Pilates exercise in treating people with chronic low back pain: a systematic review of systematic reviews. **BMC medical research methodology**, v. 13, n. 1, p. 7, 2013.

WILSON, Philip M. et al. The relationship between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. **Journal of Applied Social Psychology**, v. 33, n. 11, p. 2373-2392, 2003.

WILSON, Philip M.; RODGERS, Wendy M. The relationship between perceived autonomy support, exercise regulations and behavioral intentions in women. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 5, n. 3, p. 229-242, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. World Health Organization, 2000.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Aos alunos do Studio Saúde Funcional

O(a) senhor(a) está sendo convidado a participar de uma pesquisa intitulada **FATORES ASSOCIADOS À MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE PILATES: ESTUDO BASEADO NA TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO**, que tem como objetivo analisar os fatores associados à motivação dos praticantes do Método Pilates baseado na Teoria da Autodeterminação. O convite trata da participação dos alunos de Pilates dos Studios Saúde Funcional para responder os questionários de avaliação de motivação. Este encontro será presencial e agendado previamente o dia e horário de realização. Os riscos destes procedimentos serão mínimos por serem pouco invasivos, pois se referem à sua percepção sobre o assunto mencionado. Os possíveis riscos serão minimizados pelo fato de não haver qualquer julgamento e/ou depreciação do participante. Caso algum constrangimento seja identificado o participante poderá encerrar a resposta dos questionários para evitar possíveis desconfortos. A sua identidade será preservada, pois cada indivíduo será identificado por um número. O(a) senhor(a) não terá despesas e nem será remunerado(a) pela participação na pesquisa. Se por via, houver alguma despesa, as mesmas serão ressarcidas. Em caso de dano, durante a pesquisa será garantida indenização.

Os benefícios e vantagens em participar deste estudo serão que os dados poderão ser utilizados no cotidiano da sua ação oferecida, pois ele reunirá evidências sobre as características de intervenções como barreiras, estrutura e processo. Além disso, os resultados advindos dessa pesquisa proporcionarão um diagnóstico e avaliação das ações em atividade física de todo o Brasil, que poderá contribuir para o desenvolvimento científico, econômico, social e das potencialidades. Também, com o foco principal do estudo, será possível verificar os pontos fortes e fracos das intervenções, informações que virão como retorno aos participantes do presente estudo.

Esta pesquisa será realizada através de questionários que serão respondidos individualmente antes ou após as aulas agendadas. O tempo para resposta dos questionários, será em torno de 20 a 30 minutos. Serão aplicados três questionários na seguinte ordem: (1) Anamnese, que trata a respeito de informações a respeito do perfil sociodemográfico e de saúde; (2) *Medida de Motivação para a Atividade Física (MMAF)*, para avaliar o nível e os fatores de motivação; (3) *Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)*, para estimar o gasto energético despendido semanalmente.

As pessoas responsáveis diretas pelos procedimentos serão os pesquisadores estudante de graduação Lucas Machado Santiago Silva, a co-orientadora estudante de doutorado Paula Fabricio Sandreschi e Professora Doutora Tânia R. Bertoldo Benedetti que declaram que cumprirão os termos da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) em todas as etapas da pesquisa.

O(a) senhor(a) poderá se retirar do estudo a qualquer momento, sem qualquer tipo de constrangimento.

Solicitamos a sua autorização para o uso de seus dados para a produção de artigos técnicos e científicos. A sua privacidade será mantida através da não-identificação do seu nome.

Este termo de consentimento livre e esclarecido é feito em duas vias, sendo que uma delas ficará em poder do pesquisador e outra com o (a) Sr (a).isa. Ressaltamos que nenhum participante receberá qualquer tipo de ajuda de custo.

NOME DO PESQUISADOR PARA CONTATO: Tânia R. Bertoldo Benedetti

NÚMERO DO TELEFONE: (48) 999242990

ENDEREÇO: Rua Deputado Edu Vieira, s/n. Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC. Bloco Administrativo do Centro de Desportos – CDS. Campus Universitário – Trindade. CEP 88040-900 - Florianópolis – SC.

Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos – CEPESH/UFSC.

Prédio Reitoria II. R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401, Trindade, Florianópolis/SC.

CEP 88.040-400 – Fone/Fax: (48) 3721-6094

e-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br

CONEP- Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - SEPN 510, Norte, Bloco A, 3º andar, Ed. Ex-INAN, Unidade II – Brasília – DF- CEP: 70750-521 - Fone: (61)3315-5878/ 5879 – e-mail: conep@saude.gov.br

TERMO DE CONSENTIMENTO

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa e, que

recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos de tratamento serão feitas em mim, e que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso

Assinatura _____

Local: _____

Data: ____/____/____ .

APÊNDICE B – ANAMNESE

Pedimos que você forneça algumas informações a seu respeito. Não será necessário se identificar, apenas pedimos que responda a **todas** as perguntas.

1) Qual sua idade? ____

2. () Feminino

2) Sexo: 1. () Masculino

3) Qual seu peso? ____

4) Qual sua altura? _____

5) Escolaridade:

1. () 1º Grau incompleto

2. () 1º Grau completo

3. () 2º Grau incompleto

4. () 2º Grau completo

5. () Ensino Superior incompleto

6. () Ensino Superior completo

7. () Pós-graduação

6) Estado Civil:

1. () Solteiro(a)

2. () Casado(a)

3. () Divorciado(a)

4. () Viúvo(a)

7) Já praticou outra(s) atividade(s) física(s) antes?

Qual(is)?: _____

8) Qual(is) atividade(s) física(s) pratica atualmente?:

9) Qual o motivo que o levou a ingressar nesta atividade? -

10) Pratica esta atividade geralmente: 1. () Sozinho(a). 2. () Acompanhado(a).

11) Há quanto tempo pratica? 1. () De 1 a 6 meses.

2. () De 7 meses a 1 ano.

3. () Mais de 1 ano. Quantos anos? _____

12) Quantos dias na semana você pratica esta atividade? _____

13) Qual a duração desta atividade? **1.** () 0 a 45 minutos **2.** () 46-60 minutos

3. () Mais de 60 minutos.

14) Outras pessoas na sua família praticam atividade física? **1.** () Sim, quantas?____
2. () Não

15) Você praticou atividade física na infância ou adolescência? **1.** () Sim, por quanto tempo?____ **2.** () Não.

16) Você já teve alguma lesão? **1.** () Sim, qual? _____
_____ **2.** () Não.

17) Possui alguma doença crônica não-transmissível? **1.** () Sim, qual? _____
_____ **2.** () Não.

18) Já foi submetido à alguma cirurgia? **1.** () Sim, qual? _____
_____ **2.** () Não.

19) Qual o motivo de seu ingresso no Pilates?

R: _____

_____.

APÊNDICE C – CARTA DE ANUÊNCIA

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CARTA DE ANUÊNCIA

Declaro para os devidos fins e efeitos legais que, objetivando atender as exigências para obtenção do parecer do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Santa Catarina, e como representante legal dos estúdios de Pilates Saúde Funcional, estar ciente do projeto de pesquisa: **FATORES ASSOCIADOS À MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES E PILATES**. Um estudo baseado na Teoria da Autodeterminação, o qual deverá cumprir os termos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

A Administração do Studio Saúde Funcional reconhece a pesquisa e autoriza os representantes legais e respectiva equipe da referida pesquisa, no nome da Profa. Dra. Tânia Rosane Bertoldo Benedetti, professora Associada III, lotada no Centro de Desportos na Universidade Federal de Santa Catarina, matrícula SIAPE-1151049, a realizarem o contato e a coleta de dados nas três Unidades do Studio Saúde Funcional, localizados nos bairros do Córrego Grande, Pantanal e Itacorubi na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, necessários ao desenvolvimento do estudo.

Florianópolis, 6 de junho de 2018.

Gerd Valdir Kriek Jr.

Sócio-proprietário dos Studios Saúde Funcional

**ANEXO A - MEDIDA DE MOTIVAÇÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA – REVISADA
(MMAF-R)**

Idade

Sexo

Escolaridade

Eis uma lista de razões para as pessoas se engajarem em atividades físicas, esportes e exercícios. Tendo em mente sua(s) atividade(s) física(s) e ou esportiva(s) atualmente, responda o quanto você concorda com cada afirmação, utilizando a escala abaixo:

Pouco verdadeira.	1	2	3	4	5	6	7	Muito verdadeira.
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

PRATICO ATIVIDADE FÍSICA:

- ___ 1. Porque quero ser fisicamente saudável.
- ___ 2. Porque é divertido.
- ___ 3. Gosto de engajar-me em atividades que desafiam fisicamente.
- ___ 4. Porque quero adquirir novas habilidades.
- ___ 5. Quero perder ou manter o peso para me sentir melhor.
- ___ 6. Porque quero estar com meus amigos.
- ___ 7. Porque eu gosto de praticar essa atividade.
- ___ 8. Quero melhorar minhas habilidades.
- ___ 9. Porque gosto do desafio.
- ___ 10. Quero ter músculos definidos.
- ___ 11. Porque me faz feliz.
- ___ 12. Porque quero manter minha habilidade atual.
- ___ 13. Porque quero ter mais energia.
- ___ 14. Porque gosto de atividades que são fisicamente desafiadoras.
- ___ 15. Gosto de estar com outras pessoas interessadas nessa atividade.
- ___ 16. Porque quero melhorar minha condição cardiovascular.
- ___ 17. Quero melhorar minha aparência.
- ___ 18. Porque eu acho interessante.

- ___ 19. Porque eu quero manter a minha resistência física.
- ___ 20. Quero ser atraente.
- ___ 21. Porque quero conhecer novas pessoas.
- ___ 22. Porque gosto da atividade.
- ___ 23. Porque eu quero manter minha saúde e bem-estar.
- ___ 24. Porque quero melhorar minha condição física.
- ___ 25. Quero ser cada vez melhor.
- ___ 26. Porque acho estimulante.
- ___ 27. Se não fizer, não me sentirei atraente.
- ___ 28. Porque meus amigos me pedem.
- ___ 29. Porque gosto da energia que ela produz.
- ___ 30. Gosto do tempo que passo realizando esta atividade com os outros.

ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SANTA CATARINA - UFSC



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: FATORES ASSOCIADOS À MOTIVAÇÃO DE PRATICANTES DE PILATES: Estudo baseado na Teoria da Autodeterminação

Pesquisador: Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 92633218.9.0000.0121

Instituição Proponente: CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.899.696

Apresentação do Projeto:

A prática regular de atividade física é preconizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2011) como um dos fatores que favorecem a saúde e a qualidade de vida, minimizando os riscos de doenças crônicas decorrentes de sedentarismo ou inatividade física como obesidade, doenças cardiovasculares e metabólicas. Uma alternativa para minimizar a prática insuficiente de atividade física é o Método Pilates (MP) que vem crescendo em número de adeptos no Brasil e no mundo. É baseado em seis princípios: respiração, concentração, centralização, controle, precisão e fluidez (LATEY, 2001; WELLS et al., 2012). Foi desenvolvido com movimentos oriundos da ginástica, artes marciais, yoga e dança (TOLNAI et al., 2016) e tem como objetivo fortalecer e alongar os músculos do corpo, especialmente a musculatura do CORE (ilíocostais, multifídios, reto abdominal, oblíquos internos e externos e glúteos máximos) os quais Joseph denominou "Power House", o qual pode ser traduzido como "Casa de Força" (LATEY, 2001; QUEIROZ et al., 2010). Alguns estudos (JOHNSON et al., 2006; CALDWELL et al., 2007) observaram que o MP é adequado à todas as idades, todos os tipos corporais e níveis de condicionamento devido às possibilidades de adaptações em seus exercícios. Além disso, evidências apontam que o Pilates pode atuar no tratamento e prevenção de doenças crônicas como lombalgia (BYRNES et al., 2017; LOPES et al., 2017; MIYAMOTO et al., 2013; PATTI et al., 2015; WELLS et al., 2013). Dentre tantos benefícios ofertados pelo MP, o presente estudo analisará quais são os fatores e níveis de motivação dos praticantes de Pilates, segundo a Teoria da Autodeterminação (TAD), compreendendo o que pode

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
Bairro: Trindade CEP: 88.040-400
UF: SC Município: FLORIANÓPOLIS
Telefone: (48)3721-8094 E-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br

Continuação do Parecer: 2.099.090

Influenciar na adesão e aderência nesta prática. Os indivíduos podem ser mais automotivados quando são primariamente satisfeitas suas necessidades psicológicas básicas de autonomia, competência e sociabilidade (MCDONOUGH; CROCKER, 2007). A natureza da atividade realizada influencia na motivação quanto à necessidade básica a ser satisfeita pelo praticante (VALLERAND, 2000), cabe aqui investigar a motivação dos praticantes do Método Pilates, bem como seu perfil, pois cada indivíduo tem necessidades diferentes de acordo com sua condição de vida e personalidade.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar os fatores associados à motivação dos praticantes do Método Pilates utilizando os pressupostos da Teoria da Autodeterminação.

Objetivo Secundário:

a) Identificar o perfil sociodemográfico e de saúde de praticantes do Método Pilates; b) Identificar o histórico de práticas de atividade física de praticantes do Método Pilates; c) Identificar o nível de atividade física de praticantes do Método Pilates; d) Identificar os motivos de Ingresso de praticantes do Método Pilates; e) Identificar o grau de motivação para a prática do Método Pilates; f) Identificar barreiras e facilitadores para a prática do Método Pilates.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Este estudo terá riscos mínimos, pois será realizado por meio de questionários, caracterizando o procedimento de coleta como pouco invasivo. Algumas questões poderão ser de alguma forma constrangedoras, porém os dados coletados serão tratados de forma sigilosa e a aplicação dos instrumentos, de forma individual.

Avallaremos quais são os fatores associados à motivação à prática do Método Pilates, estas informações poderão ser úteis para o desenvolvimento de estratégias de intervenção para mudança de hábitos e promoção de um estilo de vida ativo.

Os participantes do estudo poderão beneficiar-se de informações pessoais analisadas por uma ótica de natureza psicológica, podendo compreender suas próprias motivações internas e as suas consequências comportamentais.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto para elaboração de trabalho de conclusão de curso que pretende analisar os fatores associados à motivação dos praticantes do Método Pilates utilizando os pressupostos da Teoria da Autodeterminação. O pesquisador utiliza como base a Resolução No 466, de 12 de dezembro de

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
Bairro: Trindade CEP: 88.040-400
UF: SC Município: FLORIANÓPOLIS
Telefone: (48)3721-6004 E-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 2.099.090

2012.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresenta TCLE.

Recomendações:

Nada a recomendar.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

A análise foi realizada com base em todos os documentos apresentados, incluindo o projeto em sua íntegra. Os pesquisadores responderam a todos os questionamentos indicados na lista de pendências apontadas no campo Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações do parecer prévio, identificando claramente as respostas de acordo com a numeração das pendências, através de carta ao CEP (em documento editável/word), adicionada à Plataforma Brasil. Os documentos modificados (projeto, TCLE e anamnese), assim como a carta de respostas foram adequadamente adicionados à Plataforma Brasil.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1164164.pdf	21/08/2018 15:03:11		Aceito
Outros	CARTA_RESPOSTA_CEP.docx	21/08/2018 15:02:19	Paula Fabrício Sandreschi	Aceito
Outros	Anamnese.pdf	21/08/2018 15:01:08	Paula Fabrício Sandreschi	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	21/08/2018 14:58:21	Paula Fabrício Sandreschi	Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRosto_assinada.pdf	26/06/2018 12:55:27	Paula Fabrício Sandreschi	Aceito
Outros	Carta_De_Anuencia.jpg	25/06/2018 11:45:46	Paula Fabrício Sandreschi	Aceito
Outros	MMAFR.pdf	25/06/2018 11:43:44	Paula Fabrício Sandreschi	Aceito
Outros	IPAQ.pdf	25/06/2018 11:41:46	Paula Fabrício Sandreschi	Aceito

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R. Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
 Bairro: Trindade CEP: 88.040-400
 UF: SC Município: FLORIANÓPOLIS
 Telefone: (48)3721-6094 E-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA - UFSC



Continuação do Parecer: 2.099.090

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.pdf	25/06/2018 11:40:37	Paula Fabríola Sandreschi	Aceito
---	-------------	------------------------	------------------------------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

FLORIANOPOLIS, 17 de Setembro de 2018

Assinado por:
Nelson Canzian da Silva
(Coordenador)

Endereço: Universidade Federal de Santa Catarina, Prédio Reitoria II, R: Desembargador Vitor Lima, nº 222, sala 401
 Bairro: Trindade CEP: 88.040-400
 UF: SC Município: FLORIANOPOLIS
 Telefone: (48)3721-8004 E-mail: cep.propesq@contato.ufsc.br